




♥ Pains ou pâtes de blé entier							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	LISTE DE PRIX	
	J'explore les lundis	J'essaie les mardis	J'aime les mercredis	Mes préférés les jeudis	Youpi les vendredis !		
Repas froids						Plat principal chaud ou froid	
Choix #1	Ciabatta salade de thon crudités et trempette	♥ Pita pizza aux tomates cubes de fromage et crudités	♥ Sandwich au jambon crudités et trempette	♥ Tortillas au poulet César crudités et trempette	Salade de Scooby-Doo (pâtes) oeuf, fromage et crudités	Plat principal + 3 articles 8,25 \$ Plat principal + 2 articles 7,75 \$ Plat principal 6,50 \$	
Choix #2	♥ Salade César au poulet en coquille offerte tous les jours						
Soupe du jour	Tomate et pâtes	Soupe thématique	Soupe grand-mère	Potage de légumes	Poulet et nouilles		
2023	2024	Repas chauds					
28-août	08-janv	♥ Brunch du lundi	Poulet au beurre	Pâté chinois	♥ Spaghetti	Pizza bonhomme «Emoji»	Soupe (225mL) et biscuits soda 2,25 \$
02-oct	12-févr	Crêpes (2), coulis de fruits	Couscous au curcuma	(Bœuf et lentilles)	Sauce à la viande, tofu et *(PVT)	Sauce marinara et fromage	Jus de fruits 100% pur (200 mL) 1,75 \$
06-nov	25-mars	Frittata (œuf, fromage et légumes)	Légumes saveur masala	Bettraves marinées	Salade ranch	Crudités	Jus de légumes 1,75 \$
11-déc	29-avr						Lait 200mL 1,75 \$
	03-juin						Fromage type ficello 1,75 \$
04-sept	15-janv	♥ Galettes de poisson (maison)	♥ Bol mexicain (tortillas),	La cabane à sucre	Lasagne,	Croquettes de poulet (5)	Yogourt 95 g ou 125 g 1,75 \$
09-oct	19-févr	Riz aux légumes	Boeuf, *(PVT), haricots rouges et fromage	Jambon à l'érable	Sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage	Salade de pâtes et	Yogourt glacé 1,75 \$
13-nov	01-avr	Sauce tartare	Salade verte et salsa	Pommes de terre au four	Salade jardinière	Crudités	Galette à l'avoine 1,75 \$
18-déc	06-mai	Macédoine		Haricots et carottes			Muffin 1,75 \$
	10-juin						Dessert du jour 1,75 \$
11-sept	22-janv	♥ Escalope croustillante parmigiana	♥ Bateau pirate	Bonhomme saucisses de poulet	♥ Fusilli,	Burger de bœuf et fromage	Pouding au lait 1,75 \$
16-oct	26-févr	(Tofu, pois chiches, edamames et fromage)	Boulettes de bœuf, sauce pirate	Purée de pommes de terre	Sauce à la viande, tofu et *(PVT)	Chiffonnade de chou	Fruit frais entier ou coupé 1,75 \$
20-nov	08-avr	Fettucini à l'ail et légumes	Bateau en pain pita	Macédoine	Salade César	Crudités	Ass. de fruits coupés (11/2) 2,25 \$
	13-mai		Marée de légumes				Salade de fruits 1,75 \$
	17-juin						Sandwich jambon 3,75 \$
18-sept	29-janv	♥ Boulettes suédoises	Poitrine de poulet barbecue	♥ Crêpes au dîner	♥ Spaghetti,	♥ Quesadillas mexicaine	Tortillas au poulet César 4,25 \$
23-oct	11-mars	(porc, poulet et boeuf)	Pommes de terre en quartiers	Crêpes (3), fromage et coulis de fruits	Sauce à la viande, tofu et *(PVT)	(Boeuf, *(PVT), haricots rouges, fromage) et salsa	Ciabatta au thon 4,25 \$
27-nov	15-avr	Riz multigrains	Brocolis et compagnie	Salade de quinoa aux pommes	Salade italienne	Salade mexicaine	Crudités et trempette 2,75 \$
	20-mai	Légumes racines					Eau « contenant tétrapack » 1,75 \$
25-sept	05-févr	♥ Un air d'Italie	♥ Filet sole croûte fromagée	Galettes sautillantes (2)	♥ Lasagne	Burger de poulet et fromage	Boisson de soya (200mL) 2,25 \$
30-oct	18-mars	 Tortellinis au fromage,	Riz aux légumes	Galettes de bœuf, sauce brune	Sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage	Crudités en rondelles	Condiments 0,25 \$
04-déc	22-avr	sauce rosée au tofu soyeux	Carottes 2 couleurs	Purée de pommes de terre	Salade César	Trempette rosée	Mayonnaise, vinaigrette (30 g) 0,35 \$
	27-mai	Légumes italiens		Macédoine entraînante			

Bon appétit !

Nous soulignerons ces fêtes-ci

Halloween le mardi 31 octobre, burger de bœuf

St-Valentin le mercredi 14 février, burger de boeuf

Noël le vendredi 22 décembre, croquettes de poulet

Pâques le jeudi 28 mars, fusilli, sauce à la viande, tofu et PVT

* PVT = protéine végétale texturée



L'assiette de fruits frais est offerte tous les jours !



Pensez d'apporter vos ustensiles !